                                                                                  «Забота о здоровье ребёнка  –

                                                                                               это  прежде   всего забота о гармоничной

                                                                                          полноте  всех физических и духовных

                                                                             сил, и   венцом  этой гармонии

                                                                           является радость творчества»

    В.А.Сухомлинский

**Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе**

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Сегодня нет необходимости доказывать, что педагог и правильно построенный в условиях здоровьесбережения учебно-воспитательный процесс, способны сохранить и укрепить здоровье учащихся.

Каким же должен быть современный здоровьесберегающий урок?

**Прежде всего, здоровьесберегающий урок должен:**

        Воспитывать и стимулировать у детей желание вести здоровый образ

жизни, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня, показывать им,

что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

         Это урок, соблюдающий **«Условия здоровьесбережения»:**

- выполнение требований СанПиН

- соблюдение этапов урок

- использование методов групповой работы

- использование интерактивных методов

          Это урок, на котором соблюдаются **здоровьесберегающие действия:**

- оптимальная плотность урока

- индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени

- чередование видов учебной деятельности (самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания и т.п.

- оздоровительные моменты на уроке: физкультминутки, динамические паузы

- минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек

**Какова же «Структура современного здоровьесберегающего**

**урока»?**

          У каждого учителя свои методы, приемы.

          Проверка домашнего задания (построена как рефлексия (что было трудно легко, интересно-неинтересно, что удалось узнать от родителей).

Вводная часть урока организуется как актуализация знаний по теме урока.

Основная часть формулирует новые представления (это наиболее

информативная часть урока).

          Заключительная часть используется для закрепления.

          Итог урока предполагает обобщение и осмысление полученного опыта.

Важное условие урока - это создание положительной психологической

атмосферы, активность каждого участника, использование методов групповой работы.

**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках**

          В своей педагогической деятельности использую следующие

здоровьесберегающие технологии в соответствии с особенностями каждого

возраста на основе личностно-ориентированного подхода к детям.

          Нельзя забывать о гигиенических условиях проведения урока, которые

влияют на состояние здоровья учащихся и учителя. Они выделены в

рекомендациях по проведению урока:

- Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать

норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения

класса и доски, отсутствие монотонных, неприятных звуковых

раздражителей)

- Норма видов учебной деятельности на уровне 4-7 (опрос учащихся,

письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных

пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач)

- Средняя продолжительность и частота чередования различных видов

учебной деятельности – 7-10 минут.

- Количество видов преподавания (словесный, наглядный,

самостоятельная работа) должно быть не менее трех.

- На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые

соответствовали бы видам работы.

- Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки,

минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из 3-х легких

упражнений с 3-4 повторениями каждого.

- Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация:

оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция

внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от

активности, интерес к изучаемому материалу.

Обобщая всё вышеизложенное, можно сказать, что школа способна заботиться о здоровье детей. Передовые учителя уже давно используют разнообразные элементы, снижающие заболеваемость, в своей работе. Молодым и начинающим педагогам стоит включить этот вопрос в своё самообразование. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе - мощная система, которая поможет сохранить детское здоровье.

**Литература**

1. Абрамова И.В., Бочкарева Т.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (Методическое пособие) издание 3, дополненное. Самара, 2004.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Творческий центр СФЕРА, Москва, 2010.
3. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. Москва, 2011.
4. Назарова Т.Н. Научно-методическая деятельность учителя. Методические исследования, технологические находки. Волгоград: Учитель, 2011.
5. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы». Москва, Издательство «Вако», 2005.
6. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе». Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2002.
7. Советова Е.В. «Эффективные образовательные технологии». Ростов н/Д, Издательство «Феникс», 2007.